DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO

„SOKÓŁ"

Rok III. Nr. 11.

Ćwiczenia rytmicznie powtarzalne.

Ćwiczenia kształtujące, czyli ćwiczenia gimnastyczne, za pomocą których kształtujemy ciało ludzkie, a zwłaszcza za pomocą których staramy się osiągnąć u ćwiczących prawidłową postawę i właściwy rozwój mięśni, możemy podzielić na dwie zasadnicze kategorje: ćwiczenia *dynamiczne i statyczne*. — Do kategorji ćwiczeń *statycznych* zaliczamy te ćwiczenia, przy których mamy do czynienia z pracą statyczną mięśni t. j. pracą mięśni napozór niewidzialną, jaka zachodzi np. przy wytrzymywaniu pewnych postaw, gdy pewne grupy mięśni pracują w stanie dłużej trwającego skurczu, lub wydłużenia. Do kategorji ćwiczeń *dynamicznych* należeć będą ćwiczenia, podczas których zachodzi dynamiczna praca mięśni t. j. mięśnie kurczą i wydłużają się naprzemian w tempie stosunkowo dość szybkiem, powodując dzięki temu również dość szybkie zmiany położeń pewnych partyj ciała względem siebie.

Zarówno ćwiczenia dynamiczne, jak i statyczne mają jeden i ten sam cel: kształtowania ciała ludzkiego, zatem jedne i drugie ćwiczenia są zarówno pożyteczne, ze względu jednakże na to, że sposób pracy naszych mięśni jest zasadniczo różny, należałoby się zastanowić, które ćwiczenia i kiedy stosować należy, aby rezultat naszej pracy nie mijał się z celem.

Dotychczas w lekcjach gimnastycznych stosowało się zazwyczaj przeważnie ćwiczenia statyczne, gdyż nawet przy ćwiczeniach, podczas których zachodziła stała zmiana położeń ciała, względnie jego partji, ruch odbywał się w tempie stosunkowo wolnem, a więc mięśnie w pewnych momentach pracowały statycznie. — W tem właśnie tkwiła obosieczność pewnych ćwiczeń, zwłaszcza w zastosowaniu dla mniej wyćwiczonych jednostek, gdyż przedłużanie, choćby krótkie, trwania wadliwie przyjętej postawy lub nieprawidłowo przyjętego ruchu, okazywało się w skutkach wręcz szkodliwe, gdyż nietylko nie poprawiało postawy ćwiczącego, lecz przeciwnie, potęgowało jej wady.

Obecnie coraz większe uznanie zyskuje kierunek, według

którego dla słabiej wyćwiczonych oddziałów stosuje się zespół ćwiczeń przeważnie dynamicznych, wychodząc z założenia, że tylko tą drogą można skutecznie przygotować ćwiczącego i jego organizm do prawidłowego wykonywania ruchów.

Obszerny dział ćwiczeń dynamicznych stanowią ćwiczenia rytmicznie powtarzalne, t. j. ćwiczenia, w których pewien ruch powtarza się kilkakrotnie rytmicznie w dość szybkiem tempie. — Ćwiczenia te, poza przygotowaniem ćwiczącego do właściwego ruchu, mają za zadanie rozluźnienie stawów, oraz wyrobienie u ćwiczącego zwinności, giętkości i siły, a, odbywając się w miarowych i swobodnych ruchach, sprzyjają równemu i prawidłowemu oddychaniu. — Pozatem kilkakrotne powtarzanie tego samego ruchu bezpośrednio po sobie, sprzyja przyzwyczajeniu ćwiczącego do wykonywania ćwiczenia do ostatnich granic, a dość szybkie stosunkowo tempo pobudza krążenie krwi i przygotowuje serce do ćwiczeń, wymagających większego natężenia. Dzięki tym względom ćwiczenia rytmicznie powtarzalne zasługują na baczną uwagę, zwłaszcza, że dla zespołów słabiej ćwiczących i młodzieży, winny znaleść szerokie zastosowanie.

Poniżej podaję szereg ćwiczeń rytmicznie powtarzalnych ramion, nóg i tułowia.

ĆWICZENIA RAMION.

Ćwiczenia rytmicznie powtarzalne ramion, mają przedewszystkiem za zadanie wzmocnić mięśnie, zbliżające łopatki i umożliwić im swobodne ruchy, jak również wyciągnąć wielkie i małe mięśnie piersiowe, oraz rozluźnić stawy barkowe.

Ćwiczenia należy wykonywać w spokojnym, miarowym rytmie, by skurcz i rozskurcz mięśnia odbywał się o ile możności całkowicie przez coraz silniejszy odrzut ramion ku tyłowi.

Ruchy te można wykonywać:

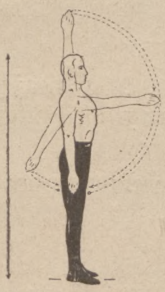
1. W siadzie na ziemi lub przyrządzie.
2. W siadzie klęcznym.
3. W przysiadzie.
4. W klęczce jedno i obunóż.
5. W wypadzie lub uniku.
6. W leżeniu.
7. W postawie rozkrocznej, wykrocznej lub zakrocznej i zasadniczej.
8. W chodzie.

W y m a c h y r a m i o n.

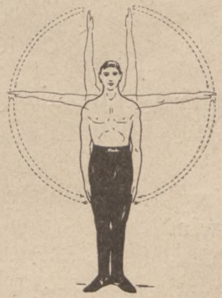
Wymach ramion powstaje wtedy, gdy ramię wykonało ruch w bok, w przód lub w górę, a nie zatrzymując się w tem położeniu, powróciło do pierwotnej pozycji.

1. Wymach ramion w bok.
2. Wymach ramion w przód.
3. Wymach ramion w bok i wprzód.
4. Wymach ramion w górę.
5. Wymach ramion w bok i w górę.
6. Wymach ramion w bok i w górę naprzemian.
7. Jedno ramię w przód, drugie w bok, wymachy w przód i w bok naprzemian.
8. Jedno ramię w górę, drugie w bok, wymachy w górę i w bok naprzemian.
9. Wymach ramion w tył.
10. Jedno ramię w górę, drugie w tył, wymachy w tył i w górę naprzemian.
11. Wymach ramion w bok, w przód i w tył naprzemian.
12. Ramiona w dół do wewnątrz (skrzyżowane), wymachy w górę zewnątrz.

Rozkaz:
Wymachy ramion w bok i w górę naprzemian—ćwicz!
Po wykonaniu 6 — 10 wymachów, rozkaz:
Dość! lub *Ramiona — w dół!*



Wymach ramion: wprzód, w górę i wtył.



Wymach ramion: w bok i w górę.

Rytmiczne odrzucanie ramion.

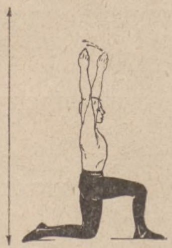
Ruch ramion odbywa się w stawach barkowych lub barkowych i łokciowych równocześnie ku tyłowi; ramiona po odrzuceniu w tył, wracają do pierwotnego położenia.

1. Z położenia ramiona w bok.
2. Z położenia ramiona w bok skurczone, ręce przed pierś.
3. Z położenia ramiona w bok, dłonie zwrócone w górę.
4. Z położenia ramiona w bok, przedramiona w przód.
5. Z położenia ramiona w bok, przedramiona w górę.
6. Z położenia ramiona w bok, ręce na karku.
7. Jak 6., tylko łokcie w przód.
8. Z położenia ręce na głowie.
9. Z położenia ramiona w górę nazewnątrz.
10. Z położenia ramiona w górę.

Rozkaz:

Rytmiczne odrzucania ramion w tył — ćwicz!
Po wykonaniu 6 — 10 odrzutów, rozkaz:
Dość! lub *Ramiona — w dół!*

Ćwiczenia te wykonywać można również dwójkami z chwytem za łokcie.



Rytmiczne odrzucanie w tył.



Rytmiczne unoszenie i opuszczanie tułowia.

ĆWICZENIA NÓG.

Ćwiczenia rytmicznie powtarzalne nóg mają za zadanie wzmocnić mięśnie nóg i rozluźnić stawy biodrowe, kolanowe i skokowe.

Ruchy wykonywuje się przez rytmiczne unoszenie i opuszczanie tułowia.

1. W siadzie klęcznym podpartym.
2. W siadzie klęcznym.
3. W przysiadzie podpartym.
4. W przysiadzie podpartym jednonóż.
5. W półprzysiadzie.
6. W przysiadzie.
7. W siadzie klęcznym jednonóż.
8. W przysiadzie jednonóż.

Rozkaz:

Rytmiczne unoszenie i opuszczanie tułowia — ćwicz!
Po wykonaniu 6 — 10 unoszeń, rozkaz:
Dość!

Ćwiczenia w przysiadzie wykonuje się również dwójkami z chwytem oburącz przodem do siebie lub z chwytem za przyrząd.

(c. d.). *J. Fazanowicz.*

Wzorce lekcji gimnastycznych dla młodzieży.

WZORZEC 2.

Ćwiczenia rzędowe:

Powtórzenie ćwiczeń z wzorca 1, poczem równanie, odliczanie do dwóch, tworzenie kolumny dwójkowej i rzędu na miejscu.

Rozkazy:
Równaj — w prawo!
Baczność!
Spocznij!
Do dwóch — odlicz!
W prawo — zwrot!
Dwójki — w przód!

Chłopcy, którzy odliczyli „dwa“, występują w przód na lewo, lewą nogą.

W rząd — w tył!

Marsz ze śpiewem. Utworzenie kolumny ćwiczebnej, jak we wzorcu 1.

Ćwiczenia wstępne:

Dwa wymachy ramion w bok, trzeci wymach w górę z uderzeniem w dłoń nad głową — ćwicz!

Na *„raz“* chłopcy uniosą ramiona w bok i opuszczą w dół, bez uderzenia o uda, na *„dwa“*, tak samo wymach, jak na *„raz“*, a na *„trzy“* uniosą ramiona w górę, uderzą w dłonie i opuszczą w dół.

Po wykonaniu wymachów 4 — 6 razy, *rozkaz:*
Biodra — chwyć!
Podskoki do rozkroku — ćwicz!

Po wykonaniu 6 — 8 podskoków, *rozkaz:*
W rozkroku — stań!
Kark — chwyć!
Wyrzuć lewe przedramię w bok, zwróć głowę w lewo—raz!
Wyrzuć prawe przedramię w bok, lewa ręka na kark, *zwróć głowę w prawo — dwa!*

Po wykonaniu 6 — 8 razy, ramiona w dół, poczem.
Ramiona w górę i uderzenie w dłoń nad głową — raz!
Rzutem skłon w dół, chwyt za stopy — dwa! tułów prostuj — trzy!

Po wykonaniu 4 — 6 skłonów w dół, ramiona w bok.
Rytmiczne odrzucenie ramion w tył — ćwicz!
Podskokiem przysiad podparty — raz!
Leżenie przodem — dwa!

Na *„raz“* wykonują chłopcy podskokiem przysiad podpar-

ty, a na „*dwa*“ wyrzutem nóg w tył, leżenie przodem, ramiona wyciągnięte obok tułowia, dłonie oparte na ziemi.

Rytmiczne skłony w tył — ćwicz!

Po wykonaniu 6 — 8 skłonów w tył, *rozkaz:*

Dość!

Przysiad podparty — raz!

Klęczka, ręce na biodra — dwa!

Chłopcy opierają ręce na ziemi obok klatki piersiowej, a rzutem tułowia i nóg przechodzą do przysiadu podpartego, na „*dwa*“ stają w klęczce i chwytają biodra.

Rytmiczne skręty tułowia w bok — ćwicz!

Siad na pięty — raz!

Rytmiczne unoszenie i opuszczanie tułowia — ćwicz!

Przysiad podparty — raz!

Powstań, ramiona w bok — dwa!

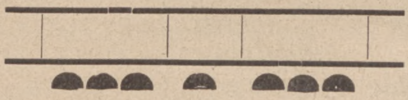
Zwrot dłoni w górę — trzy!

Powoli ramiona w górę — cztery!

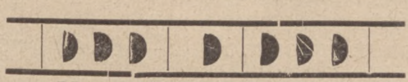
Po wykonaniu 3 — 4 razy przysiadu podpartego, ramiona w dół.

Zwieszenie podstawne i leżąc na poręczach.

Ustawia się dwie lub więcej par poręczy w przedłużeniu obok siebie. Chłopców dzieli się na oddziały, zależnie od ilości par poręczy i ustawia się ich z boku, względnie w środku poręczy.



Ustawienie z boku.



Ustawienie w środku.

Z boku poręczy:

1. Zwieszenie postawne przodem.

Chwyt za żerdź i na palcach stań — raz!
Przysiad — dwa!
Wyrzut nóg do zwieszenia postawnego przodem — trzy!
Przysiad — cztery!
Postawa — pięć!

2. Zwieszenie leżąc przodem na podudziu na dalszej żerdzi.

Chwyt i na palcach stań — raz!
Przysiad — dwa!
Odbiciem nóg, przemach lewą do zwieszenia leżąc na podudziu — trzy!

Zeskok do przysiadu — cztery!
Postawa — pięć!
To samo zwieszenie na prawem podudziu.

W środku poręczy:

3. Zwieszenie postawne bokiem.

Chwyt i na palcach stań — raz!
Przysiad — dwa!
Wyrzutem nóg w lewo, zwieszenie postawne bokiem—trzy!
Przysiad — cztery!
Postawa — pięć!

To samo ćwiczenie w prawo.

Można również łączyć powyższe ćwiczenia w ten sposób, że ze zwieszenia postawnego bokiem w lewo, wykonuje się przemach nóg do zwieszenia postawnego bokiem w prawo lub ze zwieszenia postawnego przodem, puszczeniem jednej ręki i ćwierćobrotem przechodzi się do zwieszenia postawnego bokiem jednorącz.

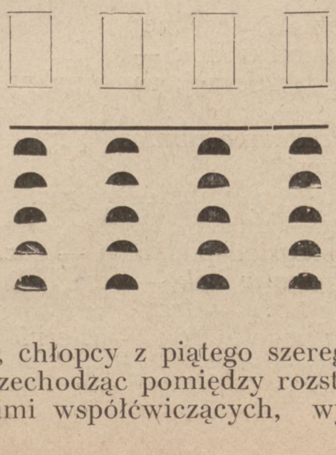
W kolumnie ćwiczebnej.

Rytmiczny wymach ramion w bok z równoczesnem uniesieniem lewego kolana — ćwicz!

Po wykonaniu 4 — 6 uniesień lewego kolana, to samo prawem.

Bieg na czworakach popod współćwiczących i przewrót w przód.

Kolumnę ustawia się tak, by w każdym oddziele nie było więcej, niż 5 — 6 chłopców, którzy stojąc w rozkroku jeden za drugim w odległości w przód wyciągniętych ramion. Przed każdym oddziałem kładzie się materac.



Na dany znak, chłopcy z piątego szeregu wykonują bieg na czworakach, przechodząc pomiędzy rozstawionemi nogami stojących przed nimi współćwiczących, wykonują przewrót

w przód na materacu, poczem wracają i stają w rozkroku przed pierwszym szeregiem. Na następny znak, podobnie, jak poprzednio, przechodzą chłopcy z czwartego szeregu i t. d.

Ukłon arabski (zabawa).

Z pośród chłopców wyznacza się jednego na „Araba“, któremu daje się w rękę pytkę lub miękki pas, bez sprzączki, a pozostali rozbiegają się po sali lub wyznaczonem boisku. Na dany znak arab ściga swoich przeciwników, którzy przed nim uciekają i w razie niebezpieczeństwa, t. j. przed razami ścigającego, wykonują ukłon (siad klęczny, ręce na ziemi, czoło oparte na rękach). Arabowi wolno jest uciekającego tak długo obijać pytką, dopóki ten nie wykona prawidłowego ukłonu, poczem oddaje pytkę uciekającemu, który staje się arabem i ściga innych.

Nowemu arabowi nie wolno ścigać swego poprzednika.

W siadzie rozkrocznym na kładce lub ławce, nogi proste, ramiona w bok.

Skłony w bok naprzemian — ćwicz!

Przeciąganie szeregów, chłopcy stoją bokiem do siebie.

Rozkrok w lewo, podaj lewą rękę — raz!

Przeciąganie — ćwicz!

Na znak, chłopcy wracają na poprzednie miejsce, a po wykonaniu półobrotu, przeciągają się w przeciwne strony.

W leżeniu przodem.

Rytmiczne skłony w tył — ćwicz!

Skok w biegu ponad nisko ustawiony przyrząd z wymachem ramion w bok.

Skok narciarski odbiciem jednonóż o nisko ustawiony przyrząd.

Ćwiczenia końcowe:

W kolumnie ćwiczebnej.

Wymachy ramion w bok — ćwicz!

W postawie rozkrocznej, ramiona w bok, skurczone ręce przed pierś.

Rytmiczne odrzucanie ramion w tył — ćwicz!

Biodra — chwyć!

Powoli opad (skłon) *w przód — raz!*

Tułów prostuj — dwa!

Podskokiem przysiad podparty — raz!

Wysuń lewą nogę w bok — dwa!

Przystaw lewą nogę — trzy!

Wysuń prawę nogę w bok — cztery!

Przystaw prawą nogę — pięć!

Powstań, ramiona w bok — raz!

Zwrot dłoni w górę — dwa!
Powoli ramiona w górę — trzy!
Ramiona w dół — cztery!
Złączenie do środka i marsz ze śpiewem. *(F.).*

Przed sezonem zimowym.

Bujny rozrost narciarstwa w ostatnich latach uczynił z niego jeden z najpopularniejszych sportów. Dość powiedzieć, że mała Czechosłowacja liczy z górą 200(!) towarzystw narciarskich, w organizowaniu których nie małą rolę odegrało Sokolstwo czeskie. Rozwój wszerz narciarstwa, odbywający się gwałtownie i u nas, świadczy o docenianiu jego wielkich wartości, jako ćwiczenia wszechstronnego ciała, a mającego także wpływ na duszę człowieka.

Dla tych zalet rychło został sport narciarski uznany przez teoretyków wychowania fizycznego, jako jeden z poważnych czynników w wych. fiz., zająwszy swe miejsce w zagranicznem szkolnictwie i organizacjach wychow. fizycznego. W Niemczech np. setki tysięcy uprawia ten sport, a 200.000 wyznawców tego szlachetnego sportu zrzeszonych jest w różnych turnvereinach i klubach.

Nasze Sokolstwo posiada jeden pięknie rozwijający się „Narciarski Oddział Sokoła Zakopiańskiego“, do którego należą najlepsi zawodnicy w narciarstwie polskiem. Tego jednakże za mało. Mając doskonałe wprost warunki do wprowadzenia narciarstwa w program ćwiczeń sokolich, nie wykorzystaliśmy ich należycie. Dość wspomnieć tutaj o wielkiej ilości gniazd, rozsianych po całem Podkarpaciu i Podhalu, posiadających wręcz idealne warunki śniegowe i terenowe.

W zrozumieniu powyższego, powstał projekt zorganizowania w czasie świąt Bożego Narodzenia w Zakopanem, związkowego kursu narciarskiego. Nie od rzeczy zatem będzie podanie tutaj kilku uwag, dotyczących przygotowania się w tym celu, zakupu ekwipunku narciarskiego i t. p.

Całkowity sprzęt narciarski składa się z trzech rzeczy, nad któremi zastanowimy się kolejno.

Najistotniejszą częścią, a zarazem najtrudniejszą do wybrania są płozy, czyli deski. Kupując narty, muszę sobie uświadomić, jaki typ dla mnie będzie najodpowiedniejszy, innemi słowy, do jakich celów pragnę ich używać, czy do turystyki, czy do zawodów, czy też do długodystansowych biegów narciarskich. Odpowiedź na to pytanie zadecyduje o wyborze typu. W handlu spotykamy narty z 3 gatunków drzewa: hickory, jesionu i brzozy. Drzewo na narty powinno być niezbyt ciężkie, suche, mocne, elastyczne, odporne na uszkodzenie, giętkie

i z trudem nasiąkające wodą. Tym warunkom najlepiej odpowiada specjalny gatunek drzewa, rosnący w Ameryce, t. zw. hickora. Słój jej b. gęsty, twardy, pozatem jest niezwykle sprężysta i trwała. Na nasze stosunki posiada jedną wadę, jest nieco za droga, gdyż narty hickorowe kosztują tylko 70—75 złot. Używają więc takich desek tylko zawodnicy. Najodpowiedniejszem drzewem krajowem jest jesion, szczególnie jesion górski. Narty takie są trwałe i tanie. Jesion na narty musi być ścięty na początku zimy, kiedy drzewo jest bez soków, dobrze wysuszony i odleżały, conajmniej 1 rok. Deski wybieramy o słoju szerokim z drzewa raczej młodego, niż starego.

Pozostaje jeszcze brzoza. Narty brzozowe posiadają tę wielką zaletę, że są nadzwyczaj lekkie i dlatego używane są przez zawodników do biegów nizinnych. Wyrabiane w Finlandji, mają tam szerokie zastosowanie ze względu na tereny tego kraju (jeziora, niziny). U nas nadają się tylko do użytku na kresach wschodnich, w górach zaś do niczego.

Inne rodzaje drzewa, z których robiono próby, nie dały dobrych wyników. Buk bardziej nośny od jesionu, jest jednak bardzo kruchy i nadaje się na narty dziecinne. Dąb zbyt ciężki i kruchy, gruszka — ciężka, akacja za miękka, wreszcie wrzost u nas rzadki i chroniony przez prawo.

Prócz gatunku drzewa, rzeczą bardzo ważną jest kierunek i rodzaj słoju, gdyż wiemy, że wytrzymałość, łupliwość i twardość w różnych kierunkach jest różna. Z tych 3 rodzaje słojów wchodzą tutaj w rachubę. A więc: a) słój poprzeczny (Querholz) najtrwalszy i najlepszy; b) słój poziomy (Flachholz). Słój wypukły do spodu, jednak trwały i bardzo gładki. Nieco gorszy od poprzedniego c) słój ukośny, dopuszczalny, choć z powyższych najgorszy. Jako zupełnie nieodpowiednie słoje zadzierżyste, idące nierównolegle do spodu narty, z góry w dół i ku przodowi. Poza łamliwością, deski takie są bardzo mało nośne.

Dobre deski powinny być elastyczne. Ugięcie pod więźbą powinno wynosić 2—3 cm. tak, że pod ciężarem narciarza deska powinna całą powierzchnią stykać się z ziemią. Narty zbyt miękkie wybrzuszają się pod wiązaniem, jadą tylko środkiem, kierowanie i wykonywanie ewolucyj jest wtedy bardzo utrudnione. Narty zbyt twarde, pod więźbą wiszą w powietrzu, orząc tyłem śnieg, wstrzymują pęd.

Spodem narty, po osi biegnie rowek, szerokości 7—8 mm., narty do biegu płaskiego mają nieco szerszy, a do skoków 2—3 rowki równoległe, które służą do łatwiejszego zachowania kierunku jazdy.

Co do typu nart, to dla turystów najlepszy typ „Telemark“. Długość nart powinna równać się wysokości narciarza do kiści wyciągniętej dłoni, a więc 190 — 220 cm. Szero-

kość tyłu, pod więżbą i w dziobie 8, 7 i 9 cm. Do zawodów o charakterze zjazdowym, jazdy sztucznej (slalom) lepsze są narty nieco szersze 8,4 — 7,2 — 9,5 cm. Do zawodów w terenie górskim, najlepsze narty hickowe ew. z wyborowego jesionu, nieco krótsze i smuklejsze. Wreszcie do biegów nizinnych używa się nart długich do 270 cm., specjalnego kształtu, wąskich w dziobie i z tyłu, najszersze pod więżbą 6 cm. Deski takie z brzozy fińskiej w terenie górskim są prawie bezużyteczne. Do skoków konkursowych używamy nart ciężkich i długich do 240 cm. Waga 6 — 7 kg., szerokości 9,2 — 10,2 cm.

Pozostaje jeszcze kolor narty i lakier. Najłatwiej do oceny jest narta koloru naturalnego drzewa, na której widać dokładnie wszystkie słoje. Jeśli chodzi o stronę estetyczną w doborze koloru — kwestja gustu i smaku. Najładniej wyglądają narty ciemne (bronzowe lub czarne).

W następnym numerze omówimy sprawę wiązań i kijków oraz ubioru narciarskiego.

Rud. Bujak.

Ćwiczenia na przyrządach.

Jako przygotowanie do ćwiczeń zawodniczych stopnia wyższego, podaję poniżej po kilka przykładów ćwiczeń na przyrządach, jak należy postępować przy wyuczaniu ćwiczeń, zanim zawodnik będzie zdolny cały układ przećwiczyć bez błędu, a głównie bez trudu powiązać podane ćwiczenia.

Koń wszerz z łękami.

1. Dochwyt za łęki z naskoku, przemach odboczny w prawo i koło zawrotne prawą do zeskoku.
2. To samo w przeciwną stronę.
3. Dochwyt za łęki z naskoku, koło odwrotne prawą i przemach odboczny w lewo do podporu tyłem.
4. To samo w przeciwną stronę.
5. Dochwyt za łęki w naskoku, przemach okroczny prawą w przód i nożyce odboczne w lewo, przemach okroczny prawą w przód do zeskoku.
6. To samo w przeciwną stronę.
7. Dochwyt za łęki z naskoku, koło odboczne w prawo.
8. To samo w przeciwną stronę.
9. Dochwyt prawą za przedni łęk, lewą na kark z naskoku, przemach odboczny w lewo i koło odwrotne prawą nad siodłem a półobrotem w prawo na prawej ręce, do podporu przodem na łękach.
10. To samo w przeciwną stronę.
11. Dochwyt za łęki z naskoku, przemach okroczny prawą

w przód, przemach okroczny lewą w przód i zeskok odwrotny w prawo nad grzbietem.
12. To samo w przeciwną stronę.

Kółka.

1. Wywijania ze zwieszenia przewrotnego silne rzuty tułowiem w dół.
2. Wywijanie i wspieranie rzutem.
3. Wywijanie i wykręty w tył.
4. Wywijanie i wykręty wprzód.
5. Wywijanie i wspieranie wychwytem.
6. W podporze, stanie o ramionach ugiętych i przewrót w przód.
7. Wywijanie i przewrót rozkroczny w tył.
8. Wywijanie i przemach rozkroczny w przód.
9. Zamachem wykręt w tył i wspieranie wychwytem.
10. Zamachem wymyk do podporu przodem.
11. W podporze, stanie na rękach i przewrót w przód.
12. Wspieranie wychwytem i zeskok rozpięciem.

Poręcze.

1. Z podporu na ramionach w przednim zamachu wspieranie i stanie na rękach.
2. W tylnym zamachu wspieranie i koło odwrotne nad lewą żerdzią z półobrotem naprzemianrącz.
3. To samo w przeciwną stronę.
4. Z podporu na ramionach zamachem, przewrót w tył do wagi na prawym łokciu.
5. Na początku poręczy z naskoku spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem.
6. To samo w środku poręczy.
7. Z podporu na ramionach zamachem w tylnym zamachu odmach do zwieszenia i wspieranie wychwytem.
8. W podporze, koło zawrotne prawą nad prawą żerdzią i zeskok odboczny w lewo przez obie żerdzie.
9. Z podporu na rękach, spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem.
10. W podporze na rękach zamachem, pół obrotu równorącz w lewo.
11. W podporze na rękach, powoli wydźwig do stania na rękach.
12. Stanie na rękach, ćwierć obrotu w prawo do stania na rękach pobok i zeskok kuczny.

Drążek.

1. Ze zwieszenia podchwytem zamachem, wspieranie wychwytem.

2. Ze zwieszenia dwuchwytem zamachem, wymyk tyłem.
3. Zamachem wspieranie rzutem do podporu tyłem.
4. Wspieranie wychwytem (podchwytem) i przewrót w przód do zwieszenia.
5. Zamachem wymyk olbrzymi.
6. Waga w zwieszeniu tyłem.
7. Wspieranie chorągiewką.
8. Z podporu tyłem (podchwytem) kołowrót w przód.
9. Z podporu tyłem spad w tył przewlek i wspieranie wychwytem.
10. Z podporu przodem podmykiem zamach w tylnym zamachu wspieranie i przemyk przodem do zeskoku.
11. Wspieranie wychwytem, odmach w tył, przechwyt prawą przez lewą i w przednim zamachu wspieranie z półobrotem.
12. Wspieranie wychwytem, kołowrót w przód i zeskok kuczny. (—)

Kozioł wszerz.

DLA ZASTĘPU SŁABSZEGO.

1. Woltyże kuczne.

1. Zamach kuczny.
2. Wyskok kuczno-klęczny w lewo.
3. Wyskok kuczno-klęczny w prawo.
4. Wyskok klęczny obunóż, zeskok wtył z dochwytem.
5. Wyskok klęczny obunóż, zeskok wolny wprzód.
6. Wyskok klęczny obunóż, wyskok wolny, do postawy prostej, zeskok wprzód.
7. Wyskok obunóż do postawy prostej, zeskok wprzód.
8. Wyskok kuczny lewą (prawą) do postawy prostej, zeskok wprzód.

2. Woltyże rozkroczne.

1. Zamach rozkroczny.
2. Przeskok.
3. Przeskok z $^1/_4$ obrotem w lewo.
4. Przeskok z $^1/_4$ obrotem w prawo.
5. Przeskok z $^1/_2$ obrotem w lewo.
6. Przeskok z $^1/_2$ obrotem w prawo.
7. Przeskok z dochwytem leworącz.
8. Przeskok z dochwytem praworącz.

3. Woltyże okroczne.

1. Zamach okroczny prawą.
2. Zamach okroczny lewą.

3. Przemach okroczny lewą.
4. Przemach okroczny prawą.
5: Wsiad lewą z $1/_4$ obrotem w prawo.
6. Wsiad prawą z $1/_4$ obrotem w lewo.
7. Przemach lewą z $1/_2$ obrotem w prawo.
8. Przemach prawą z $1/_2$ obrotem w lewo.

4. Wyskoki wolne.

1. Lewa odbija, wyskok wolny obunóż do postawy prostej.
2. Tak samo, odbija prawa.
3. Lewa odbija, wyskok wolny obunóż do postawy przysiadnej.
4. Tak samo, odbija prawa.
5. Lewa odbija, wyskok prawą.
6. Prawa odbija, wyskok lewą.
7. Lewa odbija, wyskok prawą.
8. Prawa odbija, wyskok prawą.

5. Przeskoki.

1. Kuczka.
2. Rozkroczka.
3. Zawrotka w lewo.
4. Zawrotka w prawo.
5. Odboczka w lewo.
6. Odboczka w prawo.
7. Odwrotka w lewo.
8. Odwrotka w prawo.

DLA ZASTĘPU ŚREDNIEGO.

1. Woltyże kuczne.

1. Wyskok klęczny obunóż, zeskok wolny z $1/_4$ obrotem w lewo.
2. Wyskok klęczny obunóż, zeskok wolny z $1/_2$ obrotem w prawo.
3. Wyskok wolny obunóż, odbicie jednonóż.
4. Przeskok kuczny.
5. Wyskok chyłkiem.
6. Przeskok chyłkiem.
7. Przeskok kuczno-kroczny w lewo (w prawo).
8. Przeskok wolny, odbicie jednonóż.
9. Przeskok klęczny.
10. Kuczka ze stania prostego na rękach.

Ćwiczenia 1, 2, 4, 5, 6, 7, 9 wykonać ze zamachu przerzutnego.

2. Woltyże rozkroczne ze zamachu przerzutnego.

1. Zamach rozkroczny.
2. Przeskok.
3. Przeskok z $^1/_4$ obrotem w lewo.
4. Przeskok z $^1/_4$ obrotem w prawo.
5. Przeskok z $^1/_2$ obrotem w lewo.
6. Przeskok z $^1/_2$ obrotem w prawo.
7. Rozkroczka, ze stania prostego na rękach.

3. Woltyże okroczne.

1. Wsiad szermierczy lewą.
2. Wsiad szermierczy prawą.
3. Okroczka lewą.
4. Okroczka prawą.
5. Wsiad wolny prawą z $^1/_4$ obrotem w lewo, odbicie lewą.
6. Wsiad wolny lewą z $^1/_4$ obrotem w prawo, odbicie prawą.
7. Okroczka lewą z $^1/_2$ obrotem w prawo.
8. Okroczka prawą z $^1/_2$ obrotem w lewo.

A. Hamburger.

Jak stosować program P. W. w gniazdach.

(Ciąg dalszy)

SŁUŻBA POLOWA.

Do służby polowej w szerszem tego słowa znaczeniu, należą prawie wszystkie działy wiadomości wojskowych, ponieważ główne zadanie zarówno pojedyńczych żołnierzy, jak i całych oddziałów polega na przeprowadzeniu walki z nieprzyjacielem przedewszystkiem w polu i na dążeniu do zakończenia jej zwycięstwem. Dlatego to, w szczególności, jeżeli chodzi o wyszkolenie żołnierza, należy podać mu tak umiejętnie dobrany materjał, aby ten okazał się mu przydatnym w tych tak różnorodnych warunkach walki i to walki, prowadzonej przedewszystkiem w terenie. Ścisły związek pomiędzy poszczególnemi przedmiotami wiadomości wojskowych, musi być zachowany, ponieważ one wzajemnie się za siebie zazębiają i wzajemnie uzupełniają. Jednak dla przejrzystości i łatwiejszej orjentacji, trzeba te poszczególne przedmioty rozpatrzeć oddzielnie, natomiast jeżeli chodzi o samą służbę polową, to i ją należy rozpatrzeć, w myśl powyższego, w zakresie w ściślejszym tego słowa znaczeniu i z uwzględnieniem jedynie tych wiadomości, które uczestnikom p. w. I stopnia są konieczne.

Ze względu na akcję wojenną, która w zasadzie rozgrywa się w pierwszym rzędzie tylko w polu, trzeba uczyć ludzi przedewszystkiem umiejętności zachowania się w terenie i to za-

równo w dzień jak i w nocy, a więc na pierwszem miejscu umiejętności orjentowania się w okolicy, posługiwania się mapą, pełnienia służby łączności, ubezpieczania się od nieprzyjaciela, zasięgania o nim wiadomości, sposobu maszerowania, zaciągania biwaków i t. p., nie mówiąc na razie już o tak ważnem zadaniu, jakiem jest umiejętne prowadzenie walki z nieprzyjacielem.

Wiadomości, dotyczące służby polowej, należy dawać uczestnikom możliwie tylko w formie praktycznej i w pierwszym rzędzie w polu z zastosowaniem potrzebnego terenu i odpowiedniego ćwiczenia, które się chce ludziom pokazać i nauczyć. Zadanie takie najlepiej przeprowadzać na większą skalę, przedewszystkiem w czasie wymarszu na ćwiczenia większe w dalszą okolicę, lub też wykorzystując wymarsz niedzielny dla przeprowadzenia poszczególnych elementów ćwiczeń, które wtedy należy uzupełnić odpowiednią pogawędką, a poprzedzić niezbędnemi wskazówkami z danej dziedziny. Przytem, przy nauce służby polowej nie należy poprzestawać na jednorazowem przerobieniu danego ćwiczenia, a przeciwnie, trzeba korzystać z nadarzających się warunków i stale je ludziom przypominać, aby się dostosowywali do tych różnorodnych okoliczności, w jakich się znajdują. Należy główne ćwiczenie zawsze uzupełniać mniejszemi, lub równorzędnemi z innej dziedziny, ponieważ przerabianie takie jednego ćwiczenia w zasadzie z innemi, daje kolosalne doświadczenie ludziom i możność uzupełniania swoich wiadomości dzięki wytworzonym warunkom w ćwiczeniach, a to dlatego, jak już było mówione na początku, że te wiadomości z reguły wzajemnie się uzupełniają i zazębiają, wypływając jedne z drugich, jak np. zbliżanie się do nieprzyjaciela w związku z wykorzystaniem terenu, lub zadanie patrolu z orjentowaniem się w terenie i sporządzeniem szkicu, ubezpieczenie postoju z nauką o umocnieniach polowych i t. p.

Jednocześnie trzeba zauważyć, że nie należy się przerażać, gdy ćwiczenia się nie udają lub komplikują, ponieważ właśnie wtedy zachodzi największe prawdopodobieństwo do warunków rzeczywistych, warunków bojowych i dlatego trzeba taki moment chwytać i zwracać na niego ludziom uwagę, wyjaśniając szczegóły i podając sposoby rozwiązywania sytuacyj. W ten sposób dokonując nauki w terenie z zakresu służby polowej, powinno się uwzględnić poniższe ćwiczenia i wiadomości, które uczestnicy pracy p. w. muszą opanować tak, by mogli sami sobie radzić w tych tak różnorodnych wypadkach i gdy ku temu zajdzie potrzeba.

S. Marciniak.

Wydawca i Nakładca Zw. Tow. Gimn. „Sokół". Red. odp. Jan Fazanowicz

Zakł. Druk. F. Wyszyński i S-ka Warszawa, Warecka 15.